



Het zenuwstelsel  
kan enorm  
overprikkeld zijn



# Uit je hoofd, in je lijf

Sylvia Caubergh is HSP-coach en geeft massagebehandelingen. Ze is hoogsensitief en vertelt over haar praktijk en haar eigen ontwikkelingsproces.

## H

### **Hoe kom je bij de combinatie van coach en massage- en energetisch therapeut?**

Ik begon mijn praktijk ruim tien jaar geleden met het geven van ontspanningsmassages en later ook energetische behandelingen. Al pratende kwamen ook andere issues dan alleen fysieke klachten ter sprake en bleek dat veel mensen die in de praktijk komen hoogsensitief zijn of het vermoeden ervan hebben. Tijdens een behandeling komt het hele zenuwstelsel, dat enorm

overprikkeld kan zijn, tot rust. De energie gaat weer stromen, blokkades worden opgeheven. Even uit het hoofd en in het lijf.

Toen ben ik gaan denken: hoe kan ik mensen op een andere manier nog van dienst zijn? Naast de behandelingen ben ik cliënten steeds meer gaan begeleiden en coachen. Afgelopen najaar heb ik me verder verdiept in hoogsensitiviteit en heb ik bij Esther Bergsma de training gevolgd voor HSP-coach.





Ik heb daar veel geleerd en tools gekregen, die wetenschappelijk onderzocht zijn, om bij hoogsensitieve mensen in te zetten tijdens een coachingstraject. Heel interessant om nu ook te zien dat dit effectief werkt bij de coaching in mijn praktijk.

**Hoe lang weet jij al dat je hoogsensitief bent?**

Een jaar of acht. Dat waren echt puzzelstukjes die in elkaar vielen. Ik heb voorheen op een kantoor gewerkt als financieel en administratief medewerkster met allerlei mensen om me heen in een ruimte. Er werd veel gepraat en gebeld. Ik vond het druk en was vaak moe als ik naar huis ging. Er heerste een bepaalde sfeer, ik kwam een ruimte binnen en wist al meteen hoe het ervoor stond. Ik ben toen gaan kijken: wat kan ik gaan doen wat bij me past, wat voelt goed voor mij? Toen ben ik begonnen met het geven van massages in de avonden. Het gaf me meer rust en ik haalde er voldoening uit. Ik kreeg waardering voor wat ik deed, wat ik eerder niet echt ervaarde.



Toen ik erachter kwam dat ik hoogsensitief was, begon mijn zoektocht naar wie ik ben

**Hoe wordt hier gekeken naar het onderwerp hoogsensitiviteit?**

Hier in de praktijk is het bijna altijd wel een onderwerp. Ik heb vaak snel door of er sprake is van hoogsensitiviteit bij een cliënt. In mijn omgeving wordt er niet zoveel over gesproken. Misschien ben ik er zelf nog wel terughoudend in. Veel mensen kennen het begrip wel maar weten niet wat het precies inhoudt. De nadruk ligt te veel op de gevoeligheid voor prikkels. Het zenuwstelsel is gevoeliger maar er is meer. In het brein vindt een diepgaande verwerking plaats van deze prikkels en daardoor reageert een HSP anders op deze prikkels.

Hoogsensitiviteit wordt nog te vaak als last gezien. Juist de manier van diepgaande informatie verwerken heeft ook voordelen en levert iets op. Nu er meer wetenschappelijk onderzoek naar gedaan is en er in de media meer aandacht voor is, wordt het steeds meer geaccepteerd.

Het zou wel fijn zijn als er meer kennis over komt, bijvoorbeeld ook op scholen. Ik denk dat mensen en kinderen, die hoogsensitief zijn, net een andere aanpak nodig hebben. Zo merk ik in mijn praktijk dat interventies, die meer gericht zijn om in je lichaam en bij je gevoel te komen, effectief werken.

**Ben jij eigenlijk door een proces gegaan sinds je erachter kwam dat je hoogsensitief bent?**

Ja, er is veel gebeurd sindsdien. Toen ik erachter kwam dat ik hoogsensitief was, heb ik dat niet meteen naar buiten gebracht. Ik wist er zelf ook nog niet zoveel over. Maar het gaf me wel inzicht en verklaarde wel waarom ik me vaak anders voelde en waarom ik bepaalde dingen



## Als HSP kon ik me goed in mijn ex-man verplaatsen, maar ging ik voorbij aan mijn eigen behoeften

deed. Het heeft een proces in gang gezet, mijn eigen zoektocht naar wie ik ben.

Ik merkte dat ik op mijn werk niet meer op mijn plek zat. Ik had geen voldoening meer, ik kon me niet meer goed concentreren. Ik kwam doodmoe thuis en ging echt richting een burn-out. Je vermoedt werkdruk, maar er was meer aan de hand. Ik ben op zoek gegaan naar wat ik wel wilde. Ik heb veel boeken gelezen, hulp gezocht en ik ben de opleiding tot energetisch therapeut gaan volgen. Daar is mij veel duidelijk geworden en vielen nog meer puzzelstukjes op hun plek.

**Ik vond het zelf best moeilijk, toen ik erachter kwam dat ik hoogsensitief was. Mijn man is best druk en beweeglijk. Ik dacht: ik kan daar als HSP helemaal niet tegen, hoe moet dat nu verder? Daar word je je even extra bewust van als je erachter komt dat je hoogsensitief bent.**

Ja, dat herken ik. Mijn ex-man werkte thuis in een aparte werkruimte. Maar als hij ging bellen, dan liep hij met de telefoon door het hele huis. Hij heeft een vrij harde stem. Ik werd er onrustig van en raakte er overprikkeld door. Voor hem was het een moment om even achter de computer uit te kunnen en even af te schakelen. Als HSP kon ik me goed in hem verplaatsen en begreep ik dat hij dit nodig had, maar ik ging voorbij aan wat het met mij deed. Achteraf begrijp ik pas dat ik daar zo'n last van had en hoe ik hier beter mee om had kunnen gaan.

**Zou het kunnen dat als je eerder begrepen had wat het inhoudt om hoogsensitief te zijn, dat je dan eerder een weg had kunnen vinden met je ex-man?**

Ja, dat zou kunnen. Daarom is het heel belangrijk dat je weet hoe overprikkeling bij jou werkt



en waar jij behoefte aan hebt. Inzicht in je valkuilen en je kwaliteiten als HSP helpt hierbij. Dat geldt zowel voor je werk als je privéleven. Je weet dan wat jij nodig hebt in een werkomgeving om te floreren of in een relatie om je goed te voelen.

[www.sylviacoach.nl](http://www.sylviacoach.nl)